



# ***Harga Diri***

***Kunci Kesuksesan dan  
Pencapaian Prestasi***



**Ariesandi S.,CHt**  
**SekolahOrangtua.com**

**Bab 1****Harga Diri Rendah Pemicu Ledakan Amarah**

Seorang anak laki-laki dilahirkan di sebuah keluarga yang kurang beruntung dan serba kekurangan. Ayahnya adalah suami ketiga dari sang ibu dan meninggal beberapa bulan sebelum bocah kecil tersebut lahir. Jadi bocah ini sejak lahir tak pernah melihat dan mengenal ayahnya. Sang ibu adalah wanita yang sangat keras kepala, dominan dan sulit mencintai seseorang. Ia menjadi seperti itu karena dibesarkan dengan penuh rasa curiga dan menerima banyak kekerasan fisik dari orangtuanya. Suami keduanya menceraikan sang ibu karena sering dipukuli oleh sang istri! (*Salah satu bentuk emansipasi wanita??? Semoga bukan!*)

Sejak bocah kecil ini lahir maka sang ibu harus bekerja keras siang malam untuk menghidupi keluarganya. Bocah kecil ini tumbuh sendiri tanpa cinta dan kasih sayang yang hangat. Yang lebih parah lagi bocah ini sering menjadi sasaran amarah ibunya yang tak pernah lepas dari gejolak emosi.

Perasaan tidak diinginkan, tidak dipedulikan dan kesepian adalah bagian tak terpisahkan dari sang bocah. Ia sering ditinggalkan sendirian oleh temannya – karena menurut temannya ia jelek, tidak menarik, kurang sopan, tak tahu aturan dan semaunya sendiri.

Ia tumbuh menjadi remaja dengan IQ yang tinggi namun sering berkelahi dengan sesama teman laki-lakinya. Tak ada anak perempuan yang mau berdekatan dengannya. Prestasinya di sekolah sangat jelek karena IQ tingginya hanya sebuah potensi yang tak pernah terwujud karena tertutup oleh 'awan kelabu' yang muncul dalam hatinya.

Ia masuk dalam pendidikan angkatan laut karena ia mendengar bahwa laki-laki yang masuk ke sana akan dididik menjadi pria sejati – dambaan hatinya sejak kecil. Namun penolakan seakan tak mau lepas dari dirinya. Ia tetap diejek dan dijauhi teman-temannya. Ia melawan dan mengajak mereka semua berkelahi untuk mendapatkan pengakuan. Ia menolak dan menentang perintah pimpinan yang menghukumnya. Ia diadili dan dikeluarkan dari pendidikan angkatan laut tersebut dengan alasan kehadirannya mengacau tatanan yang sudah ada dan tidak diinginkan oleh teman-temannya.

Inilah dia bocah kecil yang telah menjelma menjadi lelaki dewasa muda yang berbadan kurus, berkepala agak botak, penuh keputusasaan, tidak diinginkan, tak punya SIM dan tak punya keterampilan selain berkelahi. Yang paling parah dari semua itu adalah ia merasa tidak berharga dan tidak berguna.

Ia pindah ke negara lain dengan harapan bisa mengubur masa lalunya dan memulai sesuatu yang baru. Namun penolakan seakan belum mau pergi dari dirinya. Ia susah mencari teman,

dan sering diejek dan dipermalukan. ia berkenalan dengan seorang gadis – yang merupakan anak haram – dan menikah dengannya. Ia membawa istrinya ke negara asalnya – Amerika.

Tidak lama juga sang istri bersikap seperti orang lainnya – suka merendahnya, suka mengejeknya dan tak pernah percaya terhadap apa yang dikatakannya. Walau ia memiliki dua anak namun ia tak pernah memperoleh respek dari anaknya sebagai seorang ayah.

Setiap hari ia harus memenuhi tuntutan sang istri yang makin lama makin ia rasakan susah dipenuhi. Istrinya menjadi lawan yang paling sulit ditaklukkannya. Harapannya untuk memperoleh teman hidup yang bisa mengisi kekosongan hatinya tak pernah terwujud. Ia semakin jauh dari impiannya. Sang istri sering melecehkan kemampuan seksnya di hadapan teman-temannya. Sang istri bahkan berani mengunci dirinya dalam kamar mandi dan mengusirnya pergi dari rumah karena dirasa tak mampu bertindak sebagai suami dan kepala keluarga.

Ia menyendiri beberapa hari dan kemudian pulang untuk memohon pada sang istri diijinkan masuk. Ia merangkak di hadapan istrinya dan menelan semua hinaan istrinya. Ia bersedia memenuhi tuntutan istrinya. Ia menghadiahkan istrinya kado senilai \$78 dari gajinya yang sangat kecil. Dan ..... istrinya mengejek upayanya dan menghinanya. Sang istri membuat lelucon tentang ketidakmampuannya di hadapan teman-temannya yang hadir. Ia harus merangkak dan memohon-mohon pada istrinya untuk tidak melakukan hal seperti itu lagi. Namun ia hanya bisa terduduk dan mendapatkan dirinya diselimuti dengan awan gelap yang mengaburkan semua impiannya tentang kehidupan yang indah.

Tak seorang pun menginginkannya. Ia merasa tak perlu memohon lagi. Egonya tercabik menjadi serpihan kecil-kecil dan terbang dibawa angin ke segala penjuru. Ia jelas bukan siapa-siapa. Ia adalah orang yang paling tidak diinginkan oleh dunia ini! Ia jatuh tertidur.

Keesokan paginya ia mendadak menjadi sosok pria yang berubah. Ia mengambil senapan yang tersembunyi di pojok garasinya dan menyandangnya pergi ke tempatnya bekerja. Dan dari lantai enam bangunan penyimpanan buku tempatnya bekerja ia mengintai sesuatu. Menjelang sore hari ia mendapatkannya. Ia menembakkan dua peluru senapannya ke kepala Presiden Amerika John F.Kennedy.

Dialah bocah kecil yang sejak awal tadi kita ikuti kisahnya. Namanya Lee Harvey Oswald. Dialah seorang pria gagal yang tak pernah diinginkan dimanapun ia berada. Ia telah membunuh seorang pria yang diinginkan oleh keluarganya, memiliki banyak kelebihan dan kekayaan seperti yang diinginkannya. Oswald telah membuktikan pada dunia satu keterampilan yang telah dipelajarinya sejak remaja dalam kehidupan yang gelap.

Dia tetap harus bertanggung jawab terhadap apa yang telah dilakukannya. Tak akan ada yang membenarkan tindakannya walau kita semua tahu ia menjadi seperti itu bukan atas kemauannya sendiri. Itu semua adalah ledakan rasa amarah karena menginginkan diterima oleh masyarakat. Lingkungan telah membentuknya menjadi seperti itu tanpa ia sadari.

Banyak dari kita merasakan kepedihan seperti yang dirasakan oleh Oswald . Beberapa dari kita memilih penyaluran yang lebih positif dan beberapa memilih jalan seperti Oswald untuk mendapatkan pengakuan.

Pemahaman akan jalan hidupnya membantu kita mengerti tentang siapa dirinya bukan hanya sebagai pembunuh namun juga sebagai pria putus asa yang patut dikasihani. Ia mendambakan sesuatu sejak dilahirkan dan tak pernah terpenuhi.

Dalam kesenggangan waktu menunggu peradilannya ia menyadari sebuah rasa rendah diri yang menyeruak sejak masa kecilnya dan berubah menjadi ledakan amarah yang luar biasa. Ia berusaha menaikkan harga dirinya dengan berbagai cara dan tak pernah bisa. Cara terakhir yang ia pilih bahkan mengakibatkan suatu hal yang tak akan pernah bisa membuatnya memiliki kemungkinan untuk memenuhi kekosongan hatinya.

## Bab 2 Harga Diri dan Perilaku Anak

Seorang pelajar laki-laki yang duduk di SMP kelas 2, sebut saja Klien X, duduk dalam ruangan saya. Ia bersama ayah dan ibunya yang sudah menyerah mengatasi perilakunya. Setelah berbasa-basi sejenak saya meminta Klien X menunggu sebentar di luar sementara saya mewawancarai kedua orangtuanya untuk mengetahui latar belakang kepribadian mereka dan pola asuh yang selama ini mereka jalankan.

Sang ayah adalah seorang pengusaha dan sang ibu adalah seorang ibu rumah tangga yang sesekali saja membantu suaminya. Sang ayah adalah laki-laki yang berkepribadian Phlegmatis Melankolis sedangkan sang ibu Koleris Melankolis (tentang tipe kepribadian dan bagaimana hal ini bisa memengaruhi pola asuh dan pola komunikasi antara orangtua – anak, silakan pelajari materi yang sangat mendasar dan penting ini di paket produk pembelajaran berjudul “[\*Effective Communication in Parenting\*](#)” yang bisa Anda peroleh dari web site [SekolahOrangtua.com](#).

Dan si anak sendiri, Klien X, adalah seorang anak phlegmatis yang cinta damai, suka hal monoton, cenderung santai, sulit mengambil keputusan dan tidak menyukai konflik. Ini tentu menjadi sasaran empuk bagi sang ibu yang memiliki karakter *to the point*, suka memerintah dan ingin semuanya sempurna.

Dikarenakan perilaku yang ia terima sehari-hari dari orangtuanya maka si anak mengembangkan suatu bentuk harga diri rendah. Berikut ini beberapa hal yang sering ia alami dalam kehidupan sehari-hari yang ia terima dari papa mamanya:

- Sering dikritik secara berlebihan. “Kamu ini selalu saja tidak beres. Ayo bereskan dulu tempat tidurmu baru bereskan bukumu”. Dan si anak menjawab “bagaimana sih katanya tadi diminta bereskan semuanya, sekarang saya bereskan buku dulu salah lagi”
- Kurang dipercaya, mamanya sering menanyakan pada temannya apa yang menjadi tugas sekolah dan ia sering mengeluh “Mama ini kok tidak percaya sih pada ceritaku?”
- Selalu dibuatkan keputusan “Pokoknya kamu harus lakukan perintah mama dulu, jangan banyak tanya. Nanti kamu akan mengerti. Mama dan papa tak mungkin menjerumuskan kamu!”

Nah itulah hal yang sering ia alami sehari-hari. Dan karena itu terjadi sangat sering maka pikiran bawah sadarnya menarik satu kesimpulan yang tak pernah disadari oleh si anak maupun oleh kedua orangtuanya. Salah satu kesimpulan yang ditarik oleh pikiran bawah sadar si Klien X adalah: “Saya anak yang tidak becus dan kurang dipercaya”

Satu kesimpulan harga diri rendah ini cukup membuat siapapun di dunia ini merasa kecewa pada dirinya sendiri. Akibatnya : motivasi diri sulit muncul.

Bisakah kita bayangkan prestasi seperti apakah yang akan dicapai oleh seseorang dengan motivasi diri rendah? TIDAK ADA PRESTASI!

Sekeras apapun kita memotivasi seseorang namun jika ia memiliki motivasi diri yang rendah maka upaya yang kita lakukan hanyalah sebuah impian yang tak kunjung menjadi kenyataan. Itulah yang terjadi pada Klien X.

Dalam kesehariannya Klien X berusaha memenuhi kebutuhan emosionalnya akan penghargaan dan pengakuan yang jarang ia dapatkan dari kedua orangtuanya melalui cara-cara berikut : memukul temannya, mengganggu temannya yang lagi belajar, melakukan sesuatu negatif yang bisa menarik perhatian dan lain sebagainya.

Lebih celaka lagi tak ada yang bisa memahaminya. Semua perilaku negatif tersebut langsung ditanggapi dengan hukuman yang disertai *labeling*. Inilah *label* yang ia terima : anak nakal, anak usil, anak yang kurang perhatian, anak yang susah diatur, anak yang tidak niat sekolah dan anak bandel.

Semua yang ia terima membuat harga dirinya makin hancur dan si anak menjadi merasa makin tidak berdaya menghadapi semuanya. Dalam hati kecilnya ia ingin menjadi lebih baik (terungkap saat proses wawancara ) namun program bawah sadarnya yang terlanjur terkena “virus labeling” memainkan peran sangat besar dan sangat kuat. Dan tidak ada orang sekitarnya yang bisa memahami hal ini!

Dari kasus Klien X di atas kita bisa memetik pelajaran betapa harga diri seorang anak bisa sangat memengaruhi perilakunya. Dan jika dibiarkan tak tertangani maka semua itu bisa menjadi makin besar seperti sebuah bola salju yang menggelinding makin besar.

Satu hal penting dari kasus di atas : **janganlah menanggapi perilaku seorang anak secara langsung tapi tanggapilah apa yang ada di balik perilaku tersebut.** Ya ... apa yang ada di balik sebuah perilaku adalah “dalang” dari semuanya. Jika “dalangnya” ditangkap maka semua menjadi berubah.

Bagaimanakah cara melakukannya? Ikutilah terus bagian selanjutya ...

## Bab 3

## Proses Terbentuknya Harga Diri

Dari dua cerita nyata di depan kita sekarang bisa memahami mengapa harga diri begitu penting bagi perkembangan seseorang. Sekarang kita akan meninjau bagaimana proses terbentuknya harga diri.

Harga diri seseorang terbentuk sejak ia masih anak-anak. Harga diri adalah sebuah nilai perbandingan antara diri ideal seseorang dengan kenyataan yang ia dapati secara fisik. Saat seorang anak tumbuh biasanya ia akan memiliki figur otoritas dalam pandangannya. Figur ini bisa siapapun. Bisa ayahnya, ibunya, pamannya, bibinya, kakeknya atau neneknya atau siapapun juga. Figur yang paling kuat dalam dirinya akan menjadi kompas hidupnya. Ia akan memodel figur tersebut dalam segala aspeknya. Program tentang figur ini mengkristal dalam memori bawah sadarnya. Berdasarkan program ini si anak akan menentukan ingin menjadi seperti apa dirinya. Inilah yang kita sebut **Diri Ideal**.

Harapan orang lain terhadap diri seorang anak juga ikut membentuk diri ideal seorang anak. Misal seorang anak yang sering mendengar “kamu seharusnya bisa mencapai .....” Maka secara tidak langsung ia akan menarik kesimpulan bahwa harusnya ia bisa mencapai hal tersebut. Apa yang diharapkan oleh orang tersebut akan menjadi garis akhir bagi dirinya.



Namun dalam kenyataan sehari-hari diri ideal ini belum tentu bisa terwujud dengan segera. Saat inilah mulai merasakan suatu perasaan tertentu dan kemudian mulai menilai dirinya sendiri. Cara anak menilai dirinya sendiri sebagai anak pemalas, anak rajin, anak berbakti, anak yang suka makan dan lain sebagainya inilah yang kita namakan **Citra Diri**.

Satu hal yang menarik tentang citra diri adalah bahwa lingkungan ikut membentuk cara anak memandang dirinya. Labeling yang diberikan pada anak akan memperkuat cara pandang seorang anak terhadap dirinya sendiri. Misal seorang anak dikatakan “Dasar anak nakal dan tak tahu malu” maka secara tidak langsung ia akan mulai menyerap citra tersebut ke memori bawah sadarnya dan kemudian memroses hal itu menjadi kenyataan. Pada satu titik si anak akan menyimpulkan di dalam pikiran bawah sadarnya bahwa ia memang nakal.

Hal lain yang bisa membentuk citra diri adalah kritikan. Kritikan secara tidak langsung mengatakan pada anak bahwa ia tidak mampu. Setelah beberapa kritikan maka si anak punya

cukup alasan untuk mengatakan pada dirinya sendiri bahwa ia memang tidak mampu atau bahkan tidak berharga karena tidak bisa meraih apa yang diharapkan oleh orang lain maupun yang diharapkan oleh dirinya.

Hasil perbandingan antara diri ideal dengan kenyataan yang ia dapat itulah yang akan membentuk **harga diri** seorang anak. Dengan kata lain saat seorang anak merasa harusnya mendapat prestasi juara 1 (karena orang di sekitarnya sering mengatakan hal itu atau diharapkan orangtua mencapai juara 1) dan ternyata ia hanya mendapatkan urutan 5 maka ia akan memandang dirinya tidak mampu. Semakin sering hal seperti ini terjadi maka semakin kuatlah kesimpulan yang akan dibuatnya tentang ketidakmampuan dirinya. Penilaian inilah yang menentukan harga diri.



### Reflection Quote

*Perilaku seorang anak adalah cerminan dari apa yang terdapat dalam dirinya. Jika ingin memperbaiki perilaku tersebut masuk dan lihatlah ke dalam apa yang perlu diperbaiki di sana.*

*Ariesandi  
Sekolahorangtua.com*

## Bab 4 Pengaruh Harga Diri

### Apakah Pengaruh Harga Diri pada Kehidupan?

Sekarang mulai makin jelas bahwa harga diri adalah suatu komponen penting dalam pembentukan konsep diri seorang anak yang nantinya akan dibawa terus hingga dewasa.

Dari contoh kasus Lee Harvey Oswald dan Klien X di depan jelaslah bahwa harga diri mereka sangatlah jelek. Mereka ditolak oleh lingkungannya. Mereka diberi label negatif oleh lingkungannya. Sebagus apapun tindakan positif yang telah mereka lakukan tetap tidak mendapatkan penghargaan karena label “rusak” yang sudah terlanjur menempel pada diri mereka.

Seorang anak ataupun orang dewasa yang memiliki harga diri yang baik akan memiliki kontrol emosi yang lebih baik karena mereka merasakan penerimaan yang cukup atas dirinya. Dengan begitu mereka merasa tak perlu bereaksi berlebihan untuk mendapatkan penghargaan atau perhatian. Dengan kata lain kita bisa melihat bahwa orang yang meledak-ledak menanggapi sesuatu hampir bisa dipastikan memiliki harga diri yang kurang sehat. Untuk itu ia perlu merendahkan orang lain agar dirinya nampak lebih tinggi.

Selain itu seorang dengan harga diri sehat akan bisa menempatkan dirinya dengan mudah dalam berbagai situasi karena merasa aman secara emosi. Mereka bisa mengeluarkan pendapat dengan sangat mudah namun tetap respek pada yang lain dan bebas dari rasa takut terhadap pandangan orang lain.

Pernahkah Anda menjumpai seorang yang takut terhadap pandangan orang lain? Ya ... ini cukup banyak kita jumpai dalam kehidupan sehari-hari. Bayangkan jika ini terjadi pada seorang wiraniaga (agen asuransi, agen properti, pelaku MLM, pelaku bisnis) yang harus selalu mengenalkan bisnis atau produk mereka pada orang lain. Mereka akan mundur sebelum berperang.

Mereka akan mengangkat telepon untuk membuat janji dengan prospek. Dan setelah telepon tidak diangkat atau pembantu di telepon mengatakan bahwa orang yang Anda cari sedang keluar maka Anda akan merasakan kelegaan luar biasa. Aneh bukan, Anda berharap bisa ketemu untuk presentasi atau mengenalkan bisnis atau produk tetapi saat yang hendak dijumpai tidak ada malah senang. Seolah terbebas dari rasa bersalah karena tidak perlu mencari alasan bohong untuk menghindari dari tugas tersebut. Inilah salah satu ciri harga diri yang kurang bagus.

Kasus lain yang sering muncul adalah saat seseorang dihadapkan pada kemungkinan untuk naik jabatan atau memiliki karir ataupun bisnis yang lebih berkembang. Pada kasus ini harga diri yang kurang baik akan menyebabkan unjuk kerja rendah sehingga promosi jabatan atau bisnis yang lebih berkembang tidak terjadi dulu. Perhatikan apa yang terjadi di sini adalah semacam sabotase diri!

Saya teringat salah seorang klien yang ingin naik jabatan tapi begitu diberi jabatan tersebut ia malah jadi stres dan tak bisa tidur sampai berhari-hari. Ia merasa dirinya masih belum layak memikul jabatan tersebut. Masalah khas harga diri rendah!

Bagaimana pengaruh harga diri rendah pada seorang anak? Dalam banyak kasus anak-anak sering menjadi korban namun tidak disadari. Yang lebih celaka adalah penanganan dari orangtua dan guru tidak pernah sampai pada akar masalahnya. Yang ditangani adalah perilaku yang muncul di permukaan. Jika seorang anak berjalan-jalan di kelas mengganggu temannya maka ia langsung dihukum. Jika seorang anak melawak di kelas dan teman-temannya tertawa maka si anak langsung diperingati dan jika masih tidak mempan diperingati maka diminta keluar kelas.

Saat di rumah pun perlakuan yang diterima anak dari orangtuanya tak jauh berbeda. Saat nilainya jelek maka diminta belajar lebih keras dan diberi PR lebih banyak. Jika masih belum berubah dipanggilkan guru les. Jika guru les masih belum bisa menghasilkan perubahan maka dicarikan guru les yang lebih galak yang tidak akan pulang sampai jam berapapun sebelum si anak bisa. Jadi kehidupan anak sangat terbatas sekali antara sekolah – rumah atau tempat les pelajaran sekolah.

Apa akibatnya? Harga diri anak makin jelek. Ia makin merasa dirinya tak mampu karena diberi pelajaran tambahan pun masih tetap nilainya jelek! Apalagi sampai gonta-ganti guru pun nilainya tetap jelek! Dalam benak anak “Saya ini betul-betul anak yang tidak mampu belajar atau melakukan apapun yang diminta papa, mama dan guru!” (citra diri jelek)

Dan si anak akan berusaha mencari cara agar ia dihargai di luar lingkungan rumah dan sekolah. Video game adalah salah satunya. Ia menjadi jagoan di sana. Ia dihargai dengan poin-poin dan level kesulitan yang semakin menanjak. Teman-temannya menobatkan sebagai “raja video game”.

Rokok dan minuman keras adalah yang berikutnya saat si anak menginjak remaja. Ia dianggap “berani tampil beda” dengan benda-benda ajaib itu. Teman-temannya menghargai “keberaniannya” menenggak minuman keras dan menghabiskan puluhan batang rokok. Harga diri “semu” melambung tinggi. Ia menjadi “berarti” di kalangan tersebut.

Hal lain lagi sebagai sarana untuk mendongkrak harga diri adalah dengan berpenampilan aneh. Kita semua pernah menjumpai anak remaja dengan gaya rambut acak-acakan dengan cat warna warni. Atau remaja putri dengan rok mini super ketat dan atasan yang hanya sampai pusar. Atau asesoris mahal yang mereka gunakan sebagai sarana “penambal” harga diri yang kurang baik.

Kasus anak-anak hingga masalah orang dewasa seperti di atas adalah kasus yang sering ditangani oleh para tim terapis kami di Sekolah Orangtua ([www.sekolahorangtua.com](http://www.sekolahorangtua.com)) atau pun di Klinik Hipnoterapi Indonesia ([www.akademihipnoterapi.com](http://www.akademihipnoterapi.com)). Hampir bisa dikatakan semua kasus itu bermula dari rusaknya citra diri yang menghasilkan harga diri rendah.

Dapatkan Anda bayangkan beberapa atau semua kasus yang saya sebutkan di atas terjadi pada anak Anda?

Dari semua cerita di atas bisa kita simpulkan bahwa **harga diri adalah : unsur penting dalam menentukan sikap dan kepribadian seseorang yang pada gilirannya akan menentukan prestasi hidupnya**. Inilah kunci keberhasilan hidup!



### Reflection Quote

*Semua orangtua menginginkan anaknya bahagia dan sukses. Namun di era informasi dan teknologi ini banyak orangtua tidak tahu kemana harus menuntun anaknya. Banyak hal-hal kecil namun penting dan mendasar terabaikan. Lebih dari itu tidak sedikit orangtua rela mengeluarkan uang ratusan ribu untuk makan dan jutaan lagi untuk membeli handphone canggih namun tidak untuk belajar menambah pengetahuan demi masa depan dirinya dan anaknya. Dapatkan berbagai jawaban penting di Program Pembelajaran SO Gold Membership dari SekolahOrangtua.com*

**Bab 5****Menjaga dan Meningkatkan Harga Diri**

Nah para pembaca sekalian, kita sekarang sampai pada bagian penting dari topik kali ini. Namun sebelumnya saya mengingatkan bahwa apa yang disampaikan di sini bukan dimaksudkan untuk menggantikan pelatihan ataupun penanganan holistik dari masalah harga diri yang dialami. Saat Anda telah melakukan saran-saran dalam buku ini dan masih mengalami masalah maka saatnya untuk mencari bantuan dari para praktisi yang telah mendapatkan pelatihan dan sertifikasi di bidang ini. Silakan kunjungi SekolahOrangtua.com untuk mendapatkan informasi ini.

Sekarang mari kembali kepada topik penting kita.

**Bagaimana menjaga dan meningkatkan harga diri?**

Ada beberapa hal penting yang bisa kita lakukan untuk menjaga dan meningkatkan harga diri. Saya akan menyebutkan poin-poin pentingnya :

- Cobalah mengenang kembali keberhasilan yang pernah Anda capai. Jika membantu anak kita maka ingatkan dia tentang keberhasilan-keberhasilan yang pernah diraihinya. Ini bisa berupa pertanyaan yang mengingatkan sebuah momen, bisa juga dengan melihat simbol-simbol keberhasilan tersebut seperti piala, trophy, piagam ataupun medali. Ambil waktu sejenak untuk merenungkan itu semua. Gali potensi positif yang muncul saat itu. Kuatkan diri sendiri (atau anak Anda) dengan kalimat-kalimat positif yang mencerminkan identitas diri positif.  
Tips penting saat melakukan teknik ini adalah jangan menyepelkan sekecil apapun keberhasilan yang pernah kita raih atau anak kita raih. Contoh keberhasilan kecil yang mungkin sering diremehkan adalah menolong seorang nenek menyeberang jalan saat sedang hujan deras, menepikan anak kucing yang kedinginan dan berada di tengah jalan saat kita sedang melaju kencang dan terburu-buru.
- Tuliskan kualitas positif diri Anda pada secarik kertas dan carilah cara atau kesempatan untuk melakukannya lagi. Kualitas positif ini bisa muncul juga saat Anda mengingat-ingat keberhasilan-keberhasilan yang telah Anda raih.
- Minta sahabat Anda menuliskan kualitas positif yang Anda miliki. Anda bisa minta tolong pada 3 atau 5 sahabat Anda. Pastikan mereka adalah sahabat yang selama ini memang mau mendukung Anda dan dapat dipercaya. Katakan saja pada mereka sebuah alasan sederhana seperti ini misalnya "Saya lagi diminta mengisi kuesioner untuk wawancara perusahaan ( atau untuk apapun yang Anda pandang masuk akal) dan kesulitan menjawab sebuah pertanyaan. Maukah kamu membantunya? Pertanyaannya adalah

saya diminta menuliskan kualitas positif diri saya sendiri. Bisakah minta tolong kamu berikan penilaian tersebut untuk saya?”

- Setiap malam menjelang tidur tuliskan 5 hal positif yang telah Anda lakukan pada hari tersebut. Ingat tuliskan hal positif sekecil apapun dan syukurilah, setelah itu berangkatlah tidur.

Jika Anda saat ini sedang mengasuh dan membesarkan seorang anak maka perhatikan beberapa hal-hal berikut ini :

- Janganlah memberi mereka label-label negatif, karena itu akan menjadi “kutukan yang terwujud”
- Janganlah mengkritik mereka secara berlebihan. Kritikan berlebihan akan membuat mereka merasa tidak mampu. Arahkan dengan bijaksana melalui penggunaan kata-kata yang dirancang sedemikian rupa memenuhi rasa aman emosional mereka (penjelasan detil tentang teknik ini ada dibahas di paket pembelajaran “[Effective Communication in Parenting](#)” yang bisa Anda peroleh dari web site [SekolahOrangtua.com](#)).
- Saat hendak memotivasi anak-anak perhatikanlan tipe dan ciri setiap kepribadian. Tiap kepribadian memiliki cara motivasi yang berbeda. Saat kita mengatakan “Ah ... masa begini saja tak bisa. Lihat kawanmu itu ..... mudah sekali melakukannya. Masa kamu kalah sama dia?” maka seorang anak akan langsung terpacu tetapi anak lain malah tidak terpacu dan kehilangan semangat. Rahasia memotivasi seorang anak / orang dewasa juga bisa Anda ikuti di paket produk pembelajaran berjudul “[Effective Communication in Parenting](#)” yang bisa Anda peroleh dari web site [SekolahOrangtua.com](#).
- Janganlah menjelekkkan seorang anak di depan orang lain atau di depan teman-temannya
- Hindari membuang barang-barang kesayangannya
- Hindari memukul terutama saat ia telah berusia 6 tahun lebih
- Saat Anda selesai memarahinya maka peluklah dia dan katakan bahwa Anda tetap menyayangnya. Setelah itu ucapkan “papa / mama percaya bahwa kamu pasti menjadi lebih baik di lain waktu”
- Jika ia telah bisa membaca, tulislah surat rahasia yang isinya menyatakan kekaguman Anda padanya dan berterima kasihlah karena mereka telah melakukan sesuatu yang menurut Anda benar
- Hargai mereka setiap melakukan keberhasilan sekecil apapun
- Dan hal-hal positif lainnya yang bisa membangkitkan pandangan positif seorang anak terhadap dirinya sendiri

Untuk pembelajaran intensif mengenai **Bagaimana Membangun Keluarga yang Harmonis, Sukses dan Bahagia**, ikuti pembelajaran intensif [SO Parenting Class](#). Baca [detilnya..](#)

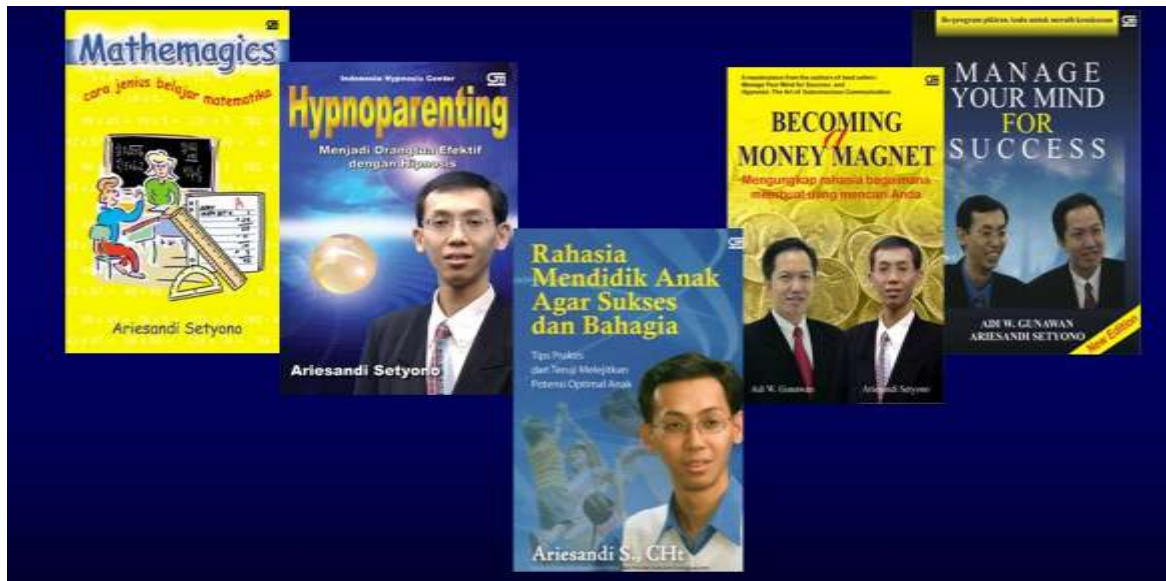


## **Ariessandi Setyono,CHT** **www.ariessandi.com**

Seorang therapist keluarga yang telah berpengalaman lebih dari 15 tahun dalam merubah kehidupan ratusan individu dan keluarga untuk menjadi pribadi yang luar biasa yang seharusnya memang dimiliki setiap pribadi dan terus aktif sampai sekarang untuk membantu individu dan keluarga meraih kembali takdirnya dalam kehidupan ini.

- Penulis 6 buku Bestseller Gramedia :
  - Hypnoparenting: Menjadi Orangtua Efektif dengan Hypnosis
  - Mathemagics: Cara Jenius Belajar Matematika
  - Becoming a Money Magnet
  - Manage Your Mind for Success
  - Five Principles to turn Your Dreams into Reality
  - Rahasia Mendidik Anak Agar Sukses dan Bahagia
  - The Secret of Instant Change (segera terbit)
- Pendiri Sekolah Orangtua ([www.sekolahorangtua.com](http://www.sekolahorangtua.com))
- Pendiri Akademi Hipnoterapi Indonesia ([www.akademihipnoterapi.com](http://www.akademihipnoterapi.com))
- Pendiri Klinik Hipnoterapi Indonesia ([www.akademihipnoterapi.com](http://www.akademihipnoterapi.com))
- Pendiri kursus pengembangan dan pemberdayaan diri holistik yang diberi nama "Mentor Kesuksesan" ([www.mentorkesuksesan.com](http://www.mentorkesuksesan.com))
- Pengusaha di bidang kebugaran
- Konsultan Pendidikan dan Konsultan Pemberdayaan Manusia di beberapa perusahaan

**Buku-buku yang telah ditulis untuk kemajuan bangsa Indonesia :**



Segera terbit “the Secret of Instant Change” , yang akan membahas teknik untuk menetralsir muatan emosi negatif dengan sangat cepat. Teknik ini berguna untuk menghilangkan phobia, trauma ataupun untuk mengaktifkan “Money magnet factors” yang ada dalam diri setiap individu.

